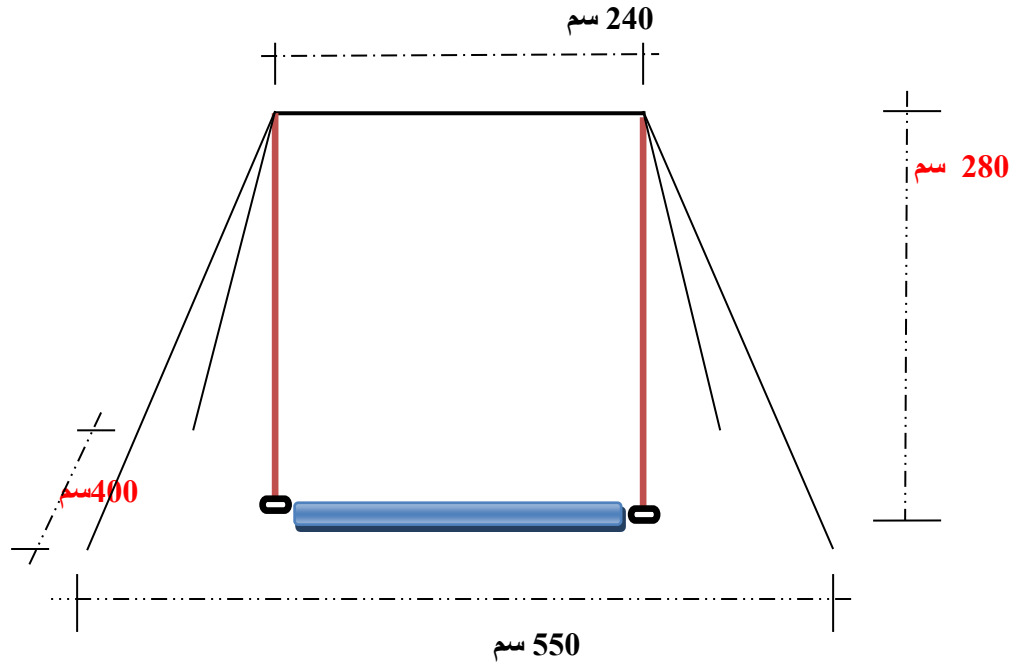


جهاز العقلة



جهاز العقلة وقياساته القانونية

يُعد جهاز العقلة من أجهزة الجمناستك التي تتطلب من اللاعب مهارةً خاصةً ودقةً في الأداء ، لما تتصف به طبيعة الحركات التي تؤدي على هذا الجهاز ، من مرونة وتوافق عضلي عصبي ، كما أن هذه الحركات تؤدي بدون توقف ، إذ أن السمة الغالبة عليه هي المرجحة .

لقد شهد الجهاز تغييرات كثيرة مع مرور الزمن ، من حيث القياسات ، وشكل العارضة ونوعيتها ، قبل أن يصل الجهاز إلى الشكل الحالي .

ففي سنة (1812) أوجد فريدريك لودفيج يان - والذي يعتبر رائد الجمناستك في ألمانيا - العقلة ، إذ استخدم في بداية الأمر أغصان أشجار البلوط (Oak) ذات الأغصان الكثيرة ، وغرض تمارينه على العقلة هو اكتساب القوة عن طريق السحب ثم السحب لغرض الارتكاز .

وبعد فترة أستعمل (يان) المرجحة على العقلة بجانب تمارين القوة ، وفي سنة (1850) أستعيض عن السلك الحديدي بالعارضة الحديدية .

قياسات جهاز العقلة :

لجهاز العقلة قياسات قانونية معتمدة دولياً وهي كالتالي :

1. ارتفاع العقلة عن سطح الأرض (257) سم إلى (275) سم .
2. طول العارضة (240) سم .
3. قطر العارضة (28) ملم .
4. المسافة بين الشدات بالعرض (550) سم .
5. المسلفة بين الشدات بالطول (4) م .
6. قطر عمود القائم (2) بوصة (أنج) .

مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة

تُعد حركات الكب من أهم حركات الربط ، ومع اختلاف أسلوب البدء والمسك ، نجد أن تكنيك الأداء دائماً يتمثل ، وإن طاقة المرجحة تنتقل إلى الجذع عند توقفها ، ومع استخدام ردّ فعل الارتكاز ، يمكن للجسم أن يرتفع إلى وضع أعلى على الجهاز .

والهدف أو الغرض الرئيسي من حركة الكب ، هو الوصول بالجسم من المستوى الواطئ إلى المستوى العالي عن طريق ثني ومد الجسم من مفصل الورك .

أقسام حركة الكب على جهاز العقلة

تقسم النواحي الفنية لحركة الكب الى ثلاثة أقسام هي :

1. القسم التحضيري

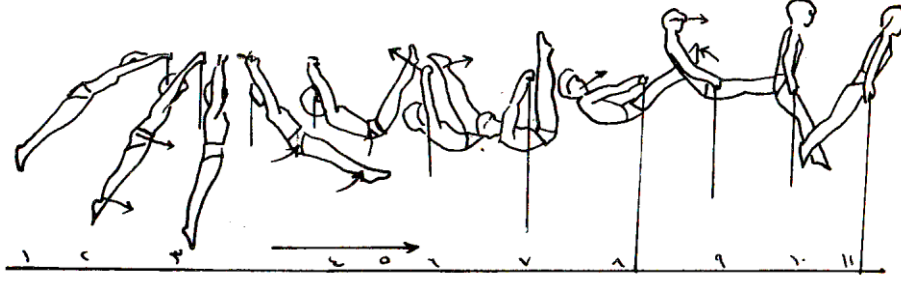
يرفع الطالب الذراعين أماماً وهما مفرودتان ليمسك العقلة المسكة العلوية ، ثم يدفع الأرض بالقدمين معاً ويرفع الحوض ، وذلك بثني مفصل الفخذ قليلاً ، بعد ذلك يتمرجح الجسم إلى الأمام ، والرجلان قريبتان من الأرض حتى يمدّ الطالب مفصلي الفخذين ويستقيم الجسم تقريباً (أي لا يصل إلى مدّ تام) .

2. القسم الرئيسي

عندما تصل المرجحة إلى نقطة السكون أماماً ، يثني الطالب مفصلي الفخذين بحيث يقترب مشطا القدمين من العقلة - مع بقاء الذراعين مفرودتين وتوجيه النظر إلى العقلة - ، بذلك يكون قد وصل الطالب إلى وضع الكب . وفي نهاية مرجحة الجسم إلى الخلف ، يمدّ الطالب مفصلي الورك مع تزلزل الرجلين قريباً من العارضة حتى مفصلي الورك تقريباً ، وهنا يبدأ الضغط باليدين على العقلة لرفع الجسم إلى الأعلى حتى تصبح الكتفان فوق العقلة .

3. القسم النهائي

بإيقاف حركة المد ، تنتقل مرجحة الرجلين إلى الجذع ، ويصل الطالب إلى وضع الارتكاز الأمامي .



الخطوات التعليمية

1. (استلقاء) رفع الرجلين والظهر عن الأرض لجلوس التوازن .
2. (رقاد) رفع الرجلين خلفاً لوضع الكعب .
3. وقوف موازي مواجه ، مسك العقلة من أعلى ، والقفز لأخذ وضع الكعب .
4. وقوف موازي مواجه ، مسك العقلة من أعلى ، مرجحة الجسم من المشي بخطوات ، مع مد زاوية مفصل الكتف .
5. أداء الحركة (4) ، وفي نهاية المرجحة الأمامية يثني مفصل الورك للوصول بالمشطين إلى العارضة ، وأداء حركة الكعب بالمساعدة .
6. الوقوف على الجزء العلوي من الصندوق ، والقفز إلى العارضة ، وأخذ خطوتين لزيادة المرجحة الأمامية ، ثم أداء الحركة - الكعب - بالمساعدة .
7. وقوف ، مسك العارضة ، المرجحة إلى الأمام ، وأداء حركة الكعب .

الأخطاء الشائعة لمهارة الطلوع بالكعب على جهاز العقلة

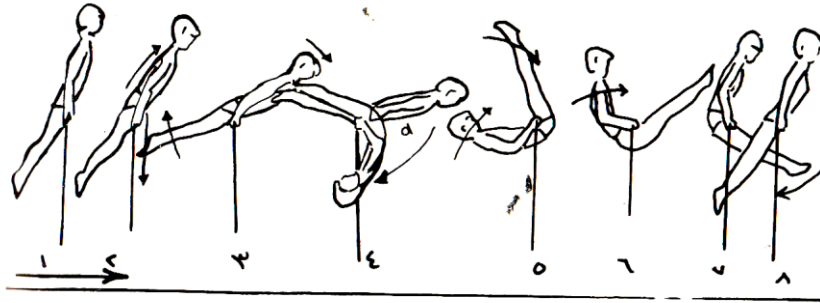
1. ثني الذراعين في أي مرحلة من مراحل الحركة .
2. عدم وصول المشطين إلى العقلة ، وذلك لعدم ثني مفصلي الفخذين بدرجة كافية .
3. عدم فرد الجسم إلى الأمام ، واتخاذ وضع الكعب بسرعة قبل إتمام المرجحة أماماً .
4. عدم زحلقة الرجلين بالقرب من العقلة ومدّها إلى الأسفل بعيداً عنها .
5. ثني الرأس خلفاً .
6. تكون عملية مدّ مفصل الورك سريعة أو بطيئة جداً .

تصحيح الأخطاء

1. يكون التصحيح عن طريق الأداء الرتيب ، بأن تكون مرجحة الجسم إلى الأمام بالعد (1) ، وثني مفصل الورك بالعد (2) ، ومدته بالعد (3) بالتوقيت والمساعدة .
2. يركز الطالب نظره على العلامة الموجودة في القاعة لمساعدته على تحديد اتجاه حركته .

الدائرة الأمامية الصغيرة :

- القسم التحضيري : من الارتكاز المواجه (الامسك من الاعلى) يرفع اللاعب نفسه قليلا ، ويعمل استدارة قليلة في الظهر بدون ثني في مفصلي الوركين ، ويضغط على العقلة بقوة بالفخذين .
- القسم الرئيسي : يسقط اللاعب بجسمه الى الامام مع ارجحة الرجلين الى الخلف والى الاعلى بحيث يكون الجذع والرجلان على استقامة واحدة ، وبعد ان تتجاوز الكتفان المستوى الافقي ، ويكون في الربع الثاني من الارجحة الدائرية ، يثني مفصلي الوركين بسرعة محاولا ان يلحق قدميه بجذعه ، بالثني السريع يقرب كتلة الجسم لنقطة الدوران وتكبر بذلك سرعة الدوران .
- القسم النهائي : يستمر سير الدوران بالمسك من الاعلى وعند وصول الجسم الى المستوى العمودي يدفع اللاعب العارضة الى الاسفل ويمد مفصلي الوركين مع ارجحة الرجلين خلفا ليثبت في وضع الارتكاز الامامي .

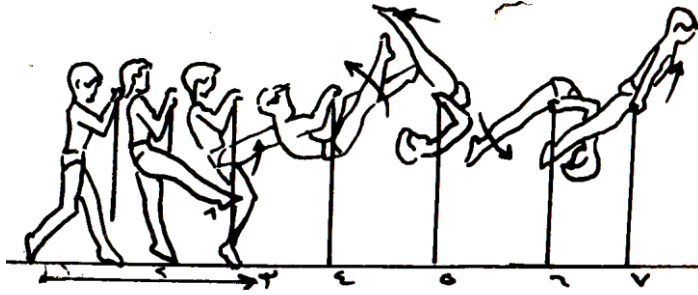


الطلوع بالدوران الخلفي :

- تؤدي حركة الطلوع بالدوران الخلفي بالارجحة اذا كانت العقلة عالية ، ومن النهوض الفردي او الزوجي اذا كانت العقلة واطئة وفيما يأتي شرح الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز على العقلة الواطئة .
- النواحي الفنية :

- القسم التحضيري : من الوقوف الموازي المواجه يمسك اللاعب البار من الاعلى ويؤرجح احدى رجليه اماما .

- القسم الرئيسي : يدفع اللاعب الارض بقدم النهوض بقوة لتلحق بالقدم الحرة مع ثني الذراعين لتقريب مركز الثقل من محور الدوران مع ثني الراس خلفا لدوران الجسم الى الخلف حول بار العقلة وذلك برفع الرجلين خلفا .
- القسم النهائي : يمد اللاعب الذراعين ومفصلي الوركين لايقاف سير الحركة للوصول الى وضع الارتكاز الامامي .



الدائرة الخلفية الصغيرة :

- القسم التحضيري : من وضع الارتكاز الامامي ، يثني اللاعب مفصلي الوركين والذراعين ثم يقوم بارجحة الرجلين الى الخلف والى الاعلى مع مد الذراعين وابعاد الجسم عن محور الدوران .
- القسم الرئيسي : هبوط الجسم بكامله من مفصلي الكتفين حتى القدمين وبإثر الجاذبية الارضية مع ثبات الذراعين ممدودتين وعند وصول اللاعب الى وضع الارتكاز الامامي يتحرك بالكتفين خلفا مع الراس لتدوير الجسم حول المحور (العارضة) مع ثني مفصلي الوركين قليلا لتقريب اجزاء الجسم من محور الدوران لزيادة السرعة الزاوية وعند وصول الجسم مع المستوى العمودي يضغط بالجذع الى الاعلى وبالرجلين الى الاسفل .
- القسم النهائي : عند وصول الجسم الى الوضع المائل العالي تمتد جميع اجزاء الجسم للتقليل من سرعة الدوران ويتخذ وضع الارتكاز الامامي .

